**Творческий конкурс "День здоровья"**

Неспроста говорят многие люди, что здоровье – залог успеха. Усердная учеба, прекрасное самочувствие, хорошее настроение, занятие любым физическим делом – все это напрямую связано с нашим здоровьем. Мы рождаемся крепкими и сильными детьми, но на протяжении жизни из-за многих обстоятельств забываем, что молодость не вечна, и здоровье нужно постоянно поддерживать.

Забота о здоровье – главный фундамент успеха в любой сфере общественной жизни. Будь то образование, участие в конкурсах или даже простая прогулка на природе. Чтобы мы не были сосредоточены на какой-то боли в нашем теле, мы должны чувствовать себя отлично. Для этого нужно всегда начинать с питания, ведь по нему мы можем определить, как человек относится к себе. Тот, кто любит себя, всегда следит за питанием и за тем, что входит в его организм (ведь будет процесс переваривания, эта еда останется на несколько часов в организме, затем какое-то влияние будет в органах от этой пищи). От одного завтрака можно определить последующий день! Если питался неполезной едой, может быть, несварение желудка, из-за которого настроение ухудшится.

Следующее – это физическая активность. Считаю, что для каждого человека есть свой вид спорта. Для кого-то это пешая прогулка, для кого-то – зарядка пять минут каждое утро, а для кого-то – ежедневный поход в спортзал. Все зависит от человека. И самое главное – нравится ли человеку такой вид физической деятельности. Если ему не нравится, и он себя принуждает к этому – то и результат будет не очень позитивным. Нелюбимое дело может добавить нам в будущем апатию и лень. Поэтому инвестируем в себя хорошее настроение и понравившийся спорт, чтобы его с удовольствием выполнять каждую неделю!

Рецепт поддержания крепкого и сильного здоровья прост. Здесь не нужно тратить миллионы или преусердствовать. Просто нужно следить за собой, например, через дневник питания или физической активности. Так даже интереснее за собой наблюдать, когда видишь, чем ты занимался в предыдущем месяце. И можно даже через такой подход выяснить, где ты допустил ошибку, из-за которой сейчас плохо себя чувствуешь. Поэтому и говорят, что здоровье - залог успеха. К этому успеху нужно стремиться, как к любому!